

HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH

Leo Akbar Arifin

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Junaidi Budi Prihanto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Anak merupakan harapan masa depan. Karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, dan berguna bagi masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat. Tujuan ini dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa di sekolah SDIT AL-FATHIMIYYAH Surabaya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling, melalui pengujian hasil kuisioner terkait sarapan atau tidak sarapan. Subjek penelitian adalah siswa SDIT AL-FATHIMIYYAH kelas VI A dan B dengan jumlah responden masing-masing kelas sebanyak 30 siswa kelas A dan 29 siswa kelas B, dan diambil keseluruhan 2 kelas. Dimana populasi seluruh siswa SDIT AL-FATHIMIYYAH Surabaya kelas VI sebanyak 59 siswa, dari seluruh total populasi tersebut diambil sampelnya sebanyak 59 siswa seluruhnya. Berdasarkan tingkat konsentrasi saja yaitu tingkat konsentrasi baik sebanyak 40 anak (67.8%), tingkat konsentrasi kurang baik sebanyak 19 anak (32.2%). Dari tabel tabulasi silang antara siswa tidak sarapan dan konsentrasi kurang baik adalah 12 siswa, siswa tidak sarapan dan konsentrasi baik adalah 1 siswa, siswa sarapan ringan dan konsentrasi kurang baik adalah 3 siswa, siswa sarapan ringan dan konsentrasi baik adalah 2 siswa, dan siswa sarapan berat dan konsentrasi kurang baik adalah 4 siswa, siswa sarapan berat dan konsentrasi baik adalah 37 siswa. sehingga nilai koefisien Spearman yang dihasilkan adalah 0,743 nilai ini mendekati nilai 1(satu) menandakan korelasi(hubungan) antara sarapan pagi dan konsentrasi siswa cukup kuat. Simpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa SD AL-FATHIMIYYAH Surabaya dengan sumbangan 74,3% dan sisanya 25,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Sarapan pagi, konsentrasi siswa

Abstract

Children are the hope of the future. Therefore, it needs to be prepared in order to become qualified human resources, health, morals, and useful to society. The improvisation of degree in public health is very necessary for the development program which implemented by the Indonesian nation. One of them is improvement of public nutrition. This purpose can be achieved in various ways, one of them is abreakfast. Breakfast it self has an important role for children aged 6-14 years, which is for fulfillment of the nutrientin the morning, in which children go to school and have a very busy activity at school.

The expected goal of this study is to determine the existence of relationship of breakfast toward student's concentration at school SDIT concentration AL-Fathimiyyah Surabaya. In this research the writer used purposive sampling method, through testing of related questionnaire results, breakfast or not breakfast. The subjects were students SDITAL-Fathimiyyah Viclass A and B, the number of respondents for each class were 30 students for A class and 29 students class B, and taken the entire class. The entire student population SDIT AL-Fathimiyyah Surabaya VI grade are 59 students, from the total population were sampled as many as 59 students all together. Based on the level of concentration, a good concentration level of 40 children (67.8%), poor concentration level is 19 children (32.2%). From the cross-tabulation table between students who are not having breakfast and lack of concentration are 12 students, student who is not having breakfast and good concentration is 1 student, students who are having light breakfast and have poor concentration are 3 students, students are having breakfast and have poor concentration are 4 students and students are having breakfast and have good concentration are 37 students. Thus, the resulting coefficient value of the Spearman is 0.743, this value approaches a value of 1(one) which indicates the correlation(correlation) between breakfast and student concentration is strong enough.

The conclusion of this research shows there is a significant relationship between breakfast with students' concentrations AL-Fathimiyyah Surabaya with 74.3% contribution and the remaining 25.7% is influenced by other factors.

Keywords: Breakfast and Students' Concentration

PENDAHULUAN

Anak merupakan harapan masa depan. Karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, dan berguna bagi masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat. Gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal (Depkes RI, 2008). Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan sehari-hari yang cukup tinggi, khususnya bagi anak sekolah, akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan intelektualnya (Devi Nirmala, 2012: 8).

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengabaikan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan pelajaran. Oleh karena itu, setiap pelajar atau mahasiswa berusaha dengan keras agar mempunyai konsentrasi tinggi dalam belajar (Syaiful Bahri:15)

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya membuang tenaga, waktu, dan biaya saja (Slameto, 2013: 87).

Dalam peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Sekarang ini, banyak orang tua yang bekerja yang tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya ke sekolah sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Bagi anak, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

Membentuk pola makan yang baik untuk seorang anak menuntut kesabaran orang tua pada usia sekolah, anak-anak seringkali mengalami fase sulit makan. Kalau problema ini berkepanjangan, maka dapat mengganggu tumbuh kembang anak, karena jumlah dan jenis gizi yang masuk dalam tubuhnya kurang. Dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kurang gizi, hambatan pertumbuhan tinggi badan, dan akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan mental intelektual individu. Ini jelas akan semakin menurunkan kualitas bangsa Indonesia. Kurang energi protein pada masa anak-anak akan menurunkan IQ, menyebabkan kemampuan geometrik rendah dan anak tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal. Menurut Sumadi Suryabrata; 23, keadaan jasmani yang segar akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang kurang segar, keadaan jasmani yang lelah akan lain pengaruhnya dengan keadaan jasmani yang tidak lelah. Dalam hal ini, nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan ini akan mengakibatkan kurangnya tonus jasmani, yang pengaruhnya dapat berupa kelesuan, lekas mengantuk, lekas lelah dan sebagainya. Terlebih-lebih bagi anak yang masih sangat muda, pengaruhnya besar sekali (Sumadi Suryabrata, 2010: 23).

Sedangkan menurut Khomsah Ali dalam Devi Nirmala (2012), pada usia sekolah anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan anak sarapan pagi sebelum sekolah, kewajiban kita sebagai orang tua adalah menjamin hak anak-anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas. Disertai pola asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi SDM yang tangguh.

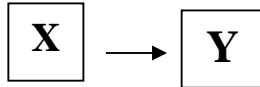
Kebiasaan sarapan pagi khususnya pada anak perlu dukungan dari orang tua guna meningkatkan daya konsentrasi dan prestasi belajar anak-anak, sehubungan dengan hal itu orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah. Oleh Karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Siswa Di Sekolah.

METODE

Jenis dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (Maksum, 2009:11)

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah tertulis, peneliti ini termasuk dalam desain penelitian

korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2009:11). Karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji hubungan antara sarapan pagi (X) dengan konsentrasi siswa (Y). Secara skematik, model hubungan tersebut digambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

X : Sarapan Pagi

Y : Konsentrasi Siswa (Maksum, 2009:53)

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas dan keseragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel juga digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Maksum, 2009:30). Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan dapat ditentukan uraian variabel yang diteliti, adapun yang menjadi variabel bebas dan variabel terikatnya.

1. Variabel terikat: Sarapan pagi
2. Variabel bebas: Konsentrasi siswa

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengambilan sampel purposive sampling, melalui pengujian hasil kuisioner terkait sarapan atau tidak saapan. Subyek penelitian adalah siswa SDIT AL-FATHIMIYYAH kelas VI A dan B dengan jumlah responden masing-masing kelas sebanyak 30 siswa kelas A dan 29 siswa kelas B, dan diambil keseluruhan 2 kelas. Dimana populasi seluruh siswa SDIT AL-FATHIMIYYAH Surabaya kelas VI sebanyak 59 siswa, dari seluruh total populasi tersebut diambil sampelnya sebanyak 59 siswa seluruhnya.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum. 2006: 47)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode angket. Angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan suatu masalah atau bidang yang akan diteliti (Narbuko:2004).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pertanyaan sarapan
2. Angket konsentrasi *blanko grid concentration test*

Pengukuran konsentrasi

Latihan konsentrasi dalam bentuk Grid Test. Latihan ini dapat berfungsi sebagai tes untuk mengukur konsentrasi (Maksum, 2011: 155). Perhatikan 2 digit angka yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan acak pada 10 baris x 10 kolom.

Cara melakukannya:

1. Secepat mungkin menemukan pasangan angka 00, 01, 02, 03, dan seterusnya secara berurutan dan tidak boleh ada yang diloncati.

2. Jika pasangan angka ditemukan dan langsung dicoret, dimulai dari 00.
3. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.

Penilaian skor :

- Level konsentrasi dikategorikan BAIK apabila siswa berhasil menemukan urutan angka diatas 21 dalam waktu yang telah ditentukan (1 menit).
- Level konsentrasi dikategorikan SEDANG apabila siswa menemukan pasangan angka 11-20 dalam waktu yang ditentukan (1 menit).
- Level konsentrasi dikategorikan BURUK apabila siswa menemukan pasangan angka dari 00-10, dalam waktu yang ditentukan (1 menit)

(<http://www.silvaindiakolkata.com/concentration.htm> di akses pada 20 Mei 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab sebelumnya telah dikemukakan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data, maka dalam bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian dari variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah sarapan pagi dan variabel terikatnya adalah konsentrasi siswa. Pengolahan data ini dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20.0, dalam hal ini dimaksudkan agar hasil penghitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Sedangkan hasil rekapitulasi data penelitian disajikan tersendiri pada lampiran.

Deskripsi Data Tes Konsentrasi dan Data Status Sarapan

Tahap awal dalam menganalisis data penelitian yakni melakukan deskripsi data yang telah dikumpulkan berdasarkan hasil olah angket. Hasil angket yang dimaksud yakni angket tes konsentrasi *blanko grid concentration test*, dan angket data sarapan siswa yang diisi oleh siswa kelas VI SDIT- Al-Fathimiyyah Surabaya.

1. Hasil Olah Data Tes Konsentrasi *Blanko Grid Concentration Test*

Seperti yang telah dipaparkan pada bab III, untuk test konsentrasi terdiri dari test *blanko grid concentration test*. Dari olah data test konsentrasi *blanko grid concentration test* diketahui bahwa terdapat 1 siswa memiliki level konsentrasi buruk, terdapat 26 siswa memiliki level konsentrasi sedang dan 32 siswa memiliki level konsentrasi baik.

2. Hasil Olah Data Status Sarapan Siswa

Sementara itu, dari olah data angket dan penghitungan kalori status sarapan yang telah dibagi dalam 4 kategori, yaitu tidak sarapan, sarapan ringan, sarapan sedang dan sarapan berat. Diketahui bahwa terdapat 13 siswa tidak sarapan, 6 siswa sarapan ringan, 32 siswa sarapan sedang dan 8 siswa sarapan berat.

Tabel 1 Data sarapan pagi dengan konsentrasi siswa

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total kalori	46	100.0%	0	0.0%	46	100.0%
Level Konsentrasi	59	100.0%	0	0.0%	59	100.0%

B. Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan penghitungan analisis data hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa, maka selanjutnya adalah mencari koefisien antara variabel X sarapan pagi dan variabel Y konsentrasi siswa. perhitungan korelasinya menggunakan *spearman rank-order coefficient*.

Tabel 2 tabulasi silang sarapan pagi dengan konsentrasi siswa

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status Sarapan * Level Konsentrasi	59	100.0%	0	0.0%	59	100.0%

Tabel 3 Status Sarapan * Level Konsentrasi Crosstabulation

Status sarapan		Level Konsentrasi			Total
		Buruk	Sedang	Baik	
Tidak Sarapan		1	12	0	13
Sarapan Ringan		0	2	4	6
Sarapan Sedang		0	12	20	32
Sarapan Berat		0	0	8	8
Total		1	26	32	59

Dari tabel tabulasi silang antara siswa tidak sarapan dan konsentrasi buruk adalah 1 siswa, siswa tidak sarapan dengan konsentrasi sedang 12 siswa, dan siswa tidak sarapan dengan konsentrasi baik adalah 0 siswa. Siswa sarapan ringan dan konsentrasi buruk adalah 1 siswa, siswa sarapan ringan dengan konsentrasi sedang adalah 2 siswa, siswa sarapan ringan dengan konsentrasi baik 4 siswa. Siswa sarapan sedang dengan konsentrasi buruk adalah 0 siswa, siswa sarapan sedang dengan konsentrasi sedang adalah 12 siswa, siswa sarapan sedang dengan konsentrasi baik ada 20 siswa. Siswa sarapan berat dengan konsentrasi buruk 0 siswa, siswa sarapan berat dengan konsentrasi sedang 0 siswa dan siswa sarapan berat dengan konsentrasi baik ada 8 siswa.

Sedangkan dari uji statistik *spearman rank-order coefficient* didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Symmetric measure

		Value
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.581

C. Pembahasan

Dari keterangan diatas diketahui hasil test konsentrasi dengan menggunakan *blanko grid concentration* dan data sarapan siswa diketahui hasil siswa tidak sarapan dan konsentrasi buruk adalah 1 siswa, siswa tidak sarapan dengan konsentrasi sedang 12 siswa, dan siswa tidak sarapan dengan konsentrasi baik adalah 0 siswa. Siswa sarapan ringan dan konsentrasi buruk adalah 1 siswa, siswa sarapan ringan dengan konsentrasi sedang adalah 2 siswa, siswa sarapan ringan dengan konsentrasi baik 4 siswa. Siswa sarapan sedang dengan konsentrasi buruk adalah 0 siswa, siswa sarapan sedang dengan konsentrasi baik ada 20 siswa. Siswa sarapan berat dengan konsentrasi buruk 0 siswa, siswa sarapan berat dengan konsentrasi sedang 0 siswa dan siswa sarapan berat dengan konsentrasi baik ada 8 siswa.

Koefisien spearman yang dihasilkan adalah 0,581. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Karena nilai r hitung (0,581) > r tabel (0,195). Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya. Masih terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa selain sarapan pagi, baik itu faktor intern (dalam) maupun faktor ekstern (luar).

**PENUTUP
Simpulan**

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV secara umum penelitian ini telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula pada hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini diuji, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah SD Al-Fathimiyyah Surabaya
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah SD Al-Fathimiyyah Surabaya

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran-saran dari peneliti adalah :

1. Diharapkan adanya sikap positif dan peran aktif siswa dan orang tua untuk memaksimalkan mungkin membiasakan anak-anak melakukan sarapan pagi, sehingga dapat memelihara kesehatan dan meningkatkan tingkat konsentrasi mereka di kelas.

2. Diharapkan guru dapat lebih menekankan akan pentingnya sarapan pagi bagi siswanya guna memperlancar proses belajar mengajar di kelas.
3. Penelitian sejenis diharapkan mampu melakukan penelitian yang mencakup skala lebih luas, Karena penelitian ini hanya terbatas pada siswa SD Al-Fathimiyyah Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2000. *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Devi Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta : PT. Kompas Media Nusantara.
- Diyah Eny. 2005. *Makanan Seiap Hari*. Yogyakarta : Dewi Sartika.
- <http://www.silvaindiakolkata.com/concentration.htm>, diakses tanggal 26 april 2014.
- <http://prezi.com/ondbbotop3zl/pengaruh-sarapan-terhadap-konsentrasi-belajar-siswa>, diakses tanggal 5 april 2014.
- Maksum, A. 2009. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga.Surabaya*.
- Maksum, A. 2011.*Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Suryabrata, 1992, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta : CV Rajawali.
- Slameto, 2013. *Belajar dan faktor-faktor yangmempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Narbuko, 2004, DR. Prof. 1985, *ilmu gizi*. Dian rakyat.
- Puslitbang gizi DEPKES RI 2013.

